આત્મનિરીક્ષણ.

(Self-Examination)

આત્મશુદ્ધિનો સરલ માર્ગ.

BY

Manilal N. Doshi, B. A.



प्रवेशिका.

" Never suffer sleep to close thy eye-lids, after thy going to bed, till thou hast examined by thy Reason all thy actions of the day. " Wherein have I done amiss? What have I done? What have I omitted that I ought to have done?" If in this examination thou find that thou hast done ***amiss, reprimand*** thyself severely for it, and if thou hast done any ***good, rejoice***"—Pythagoras.

" હે મનુષ્ય ! તું રાત્રે સુવાને તૈયાર થા ! પણ જ્યાં સુધી તેં આખા દિવસમાં કરેલાં કાર્યોની તું અંતઃકરણથી તપાસ ન કરી જાય, ત્યાંસુધી તું નિદ્રા-ઉંઘને વશ થતો ના. તારા મનસાથે આ પ્રમાણે વિચાર કરઃ " મારી ક્યાં ભૂલ થઇ છે? મેં શું શું કાર્ય આજે કર્યું છે? મારે કરવા લાયક કયું કામ મેં નથીકર્યું ? " જો આ રીતે તપાસ કરતાં-અંતઃકરણ સાથે બારીક તપાસ કરતાં તને એમ લાગે કે કાંઇ અયોગ્ય કાર્ય આજે તારા હાથે થવા પામ્યું છે, તો તે વાસ્તે તારી જાતને સખત ઠપકો આપજે. જો તેં કાંઇ પણ શુંભ કાર્ય કર્યું હોય તો તેથી હૃદયમાં આનંદ માનજે. "

આ શબ્દો એટલા બધા ગંભીર અર્થવાળા છે કે જે મનુષ્ય તેના

પર લક્ષ દઈને વિચાર કરે, તેજ તેનો ખરો અર્થ સમજે, અને તે પ્રમાણે પોતાના આચાર વિચાર પણ રાખે.

આપણે કરવા યોગ્ય શું છે ~~અને ન~~ કરવા યોગ્ય શું છે, એ બાબતનું જ્ઞાન મનુષ્યને પહેલું મળે તો ~~જ~~ પોતાની ભૂલ ક્યાં થયેલી છે, અથવા પોતે કયું કામ નથી કર્યું તેનો ખ્યાલ તેને આવી શકે. જો આ જ્ઞાન આપણને બરાબર હોય તોજ શુભકામની આપણે પ્રશંસા કરી શકીએ અને અશુભ કામ વાસ્તે પસ્તાવો કરી શકીએ. આ વિચારથી આ લેખમાં કરવા યોગ્ય અને ન કરવા યોગ્ય કાર્યોની નોંધ આપેલી છે, તે પર આત્મશુદ્ધિની ઇચ્છા રાખનાર દરેક પુરૂષે બરાબર વિચાર કરવો.

આ તપાસ આપણે દરરોજ સૂતી વેળાએ કરવી જોઇએ. દરરોજ આમ કરવાથી આપણી યાદદાસ્તી વધતી જશે, અને ભૂલ કરવાના પ્રસંગો જેમ બને તેમ ઓછા થતા જશે.

જેમ રાત્રીએ વ્યાપારી નફા તુકશાનનુ સરવૈયુ કાઢે છે, તેમ આપણે પણ આત્માના ગુણના વ્યાપારનું દર રાત્રીએ સરવૈયું કાઢવું જોઇએ. આપણે આપણા અંતઃકરણ રૂપી ન્યાયાધીશ પાસે આખા દિવસમાં કરેલાં કાર્યોનો હિસાબ આપવો જોઇએ. આપણે દર રાત્રીએ આત્મપ્રભુ સંમુખ નીચે પ્રમાણે બોલવું જોઈએ: મારી ભૂલ ક્યાં થઇ છે? મેં શું કર્યું છે? મેં કરવા યોગ્ય શું નથી કર્યું? આટલા શબ્દોમાં બધી બાબતો સમાઇ જાય છે.

આપણે કરવા યોગ્ય કાર્યો ક્યાં છે તેના બરાબર વિભાગ આ નાનકડા લેખમાં આગળ જતાં પાડવામાં આવશે, છતાં અત્રે ટુંકામાં કેટલાક નિયમો જણાવીશું.

આપણે આપણા ઇષ્ટદેવ તરફ ભક્તિભાવ રાખવો; આપણા માતપિતા તથા વડિલો તરફ પૂજ્યભાવ રાખવો; સત્પુરૂષોનો સમાગમ કરવો; આપણા મનોવિકાર અને હલકી વાસનાઓને સંયમમાં લાવવી; વ્યાપારમાં રોજ દરેક બાબતમાં ન્યાયપૂર્વક વર્તવું; જીંદગીની ક્ષણિકતા અને લક્ષ્મીનું ચંચળપણું વિચારવું; ઉચ્ચ વિચારો અને ભાવનાઓ પર આપણું મન સ્થિર કરવું, દરેક કાર્ય કરતાં પહેલાં અથવા દરેક શબ્દ બોલતાં પહેલાં બહુ વિચાર કરવો; કોઇ પણ બાબતનો દુરાગ્રહ નહિ કરતાં સત્યના શોધક બનવું; ટુંકમાં જેથી દુર્ગુણ નાશ પામે, સદ્‌ગુણ ખીલે અને આ-

ત્માની સંમુખ જવાય તેવા સર્વ ઉપાયો યોજવા-આ સર્વનો કર્તવ્યમાં -કરવા યોગ્ય કાર્યોમાં સમાવેશ થઇ જાય છે.

ઉપર જણાવેલાં કાર્યો કરવા યોગ્ય છે, એવી એકવાર આપણી બરાબર ખાત્રી થાય તો પછી આપણને એક ઉમદા ધોરણ મળે છે અને તે ધોરણ વડે આપણે આપણાં કાર્યોની તુલના આત્મપ્રભુ સંમુખ કરી શકીએ છીએ.

આ ધોરણનો બરાબર ખ્યાલ હૃદયમાં રાખી રાત્રિએ આપણી જાતને પૂછવું જોઇએ કે: "મેં ભૂલ ક્યાં કરી છે? અથવા તો મેં સારૂં શું કર્યું છે?' જો આખા દિવસના કાર્યોની બરાબર તપાસ કરતાં આ સવાલના જવાબમાં આપણને હૃદયથી એમ લાગે કે આમાંનો એક પણ નિયમ આખા દિવસમાં મેં નથી ભાગ્યો, તો તેજ વખતે આપણું અંતઃકરણ આપણા કંઠમાં દિવ્ય આનંદની માળા આરોપે છે. પણ બારીક તપાસની અંતે આપણને એમ લાગે કે આપણાથી આ દિવસમાં કેટલાક દોષ થયેલા છે તો તેજ અંતઃકરણ પશ્ચાતાપની અગ્નિથી આપણને બાળે છે. જેમ સોનાને લાગેલો મેલ અગ્નિથી બળી જાયછે, તેજ રીતે આત્માને લાગેલો મેલ આ પશ્ચાત્તાપની અગ્નિથી બળી જાય છે. અને આત્મા શુદ્ધ બને છે; આ હેતુથીજ દરરોજ રાત્રીએ ઉંઘતાં પહેલાંજ દિવસમાં કરેલાં કાર્યોની તપાસ કરવાની ખાસ જરૂર છે.

શરૂઆતમાં કેટલાક દિવસ સુધી આ કામ કરવામાં શરીર તમને અંતરાય રૂપ થશે, તમને કેટલીવાર આ તપાસ કર્યા સિવાય એમને એમ સુઇજવાનું મન થશે. પણ તેથી જરાપણ ગભરાતા નહિ, પણ તમારા નિશ્ચયને વળગી રહેજો. જો તમારો આત્માને પવિત્ર બનાવવાનો સંકલ્પ દૃઢ હશે તો આ અડચણ દૂર થતાં વાર લાગશે નહિ. થોડા દિવસ સુધી ટેવ પાડયા પછી શરીર જરૂર તમારી આજ્ઞા પ્રમાણે વર્તશે.

જે પાપ કરવામાં આવે છે, તેના બે વિભાગ પાડી શકાય. કરવા યોગ્ય કાર્ય નહિ કરવાથી પાપ બંધાય છે, તેમજ નહિ કરવા યોગ્ય કાર્ય કરવાથી પણ પાપ બંધાય છે. આ માટે બે જુદાજુદા પ્રશ્નો આપણે આપણી જાતને પૂછવા જોઇએ: "મારે કરવા યોગ્ય કયું કામ આજના દિવસમાં ભૂલી ગયો છું?" એ પ્રથમ સવાલ છે. બીજો સવાલ એમ જણાવે છે કે "મેં નહિ કરવા યોગ્ય કયું કામ આજે કર્યું છે?"

આ રીતે આપણને જણાય છે કે પાપના બે વિભાગ છે. શુભકાર્ય કરવાનું ભુલી જવું તે અને ખરાબ કાર્ય કરવું તે: આ બન્ને જૂદી બાબત છે.

એક, વિધિ માર્ગનું ઉલ્લંઘન છે; બીજું, પ્રતિષેધ માર્ગનું ઉલ્લંઘન છે. દાખલા તરીકે ધર્મશાસ્ત્ર એમ ઉપદેશ આપે છે કે "માતાપિતાની ભક્તિ કરવી." જે મનુષ્ય માતાપિતાની ભક્તિ નથી કરતો તે આ વિધિ-માર્ગથી વિરૂદ્ધ ચાલે છે. વળી શાસ્ત્રમાં લખેલું છે કે "તું ચોરી કરતો નહિ." આ પ્રતિષેધ- નિષેધ માર્ગ છે. હવે જે ચોરી કરે છે તે પ્રતિષેધ માર્ગની વિરૂદ્ધ વર્તે છે એટલે કે, પ્રતિષેધ માર્ગનું ઉલ્લંઘન કરે છે.

આ સંબંધમાં એક અગત્યની બાબત ઉપર તમારૂં ધ્યાન ખેંચવામાં આવે છે. રાત્રીએ આ તપાસ કરતી વખતે પોતે કરેલાં ઘણાં કાર્યો ભૂલી જાય છે તેમ ન બને તે માટે આ એક ઉપાય સૂચવવામાં આવે છે.

પ્રાતઃકાળથી આરંભ કરવાને બદલે રાત્રીથી આરંભી કાર્યનું અવલોકન કરો. રાત્રિએ અવલોકન કરવા માંડયું તે અગાઉ મેં શું કર્યું હતું? તે પહેલાં હું કયાં હતો? ત્યાં શું કરતો હતો? આ રીતે રાત્રિથી આરંભી છેક પ્રાતઃકાળનું કાર્ય યાદ આવે, ત્યાંસુધી વિચારમાં ને વિચારમાં પાછા જવું. આમ કરવાથી એકપણ કાર્ય તમે ભુલી જશો નહિ, અને તમે કરેલાં કાર્યોનું આ રીતે બારીક અવલોકન તમારા અંતરાત્મા રૂપી ન્યાયાધીશ પાસે કરી શકશો. આપણું અંતઃકરણ એજ આપણો ન્યાયાધીશ છે. તેના જેવો સમર્થ અને સત્યપ્રિય ન્યાયાધીશ તમને બીજે કોઈ સ્થળે મળી શકશે નહિ. અંતઃકરણથી કાંઇ છુપું નથી; એ ખરેખરો ન્યાય આપે છે. તેનામાં જરાપણ પક્ષપાત નથી. આપણે બીજાનો ઉપદેશ ન ગણકારીએ, એ પણ આ અંતઃકરણનો એવો સખ્ત આદેશ છે કે તેને ગણકાર્યા વિના ચાલેજ નહિ:

આ પ્રમાણે દરરોજ બુદ્ધિપૂર્વક ખરા અંતઃકરણથી પ્રયત્ન કરવાથી અશુભ કાર્યો કરતાં આપણે અટકીએ છીએ, અને શુભ કાર્યોમાં સ્વાભાવિક રીતે આપણી પ્રવૃત્તિ થાય છે અને આપણું હૃદય નિર્મળ બને છે. જો આ સઘળા લાભ મેળવવા તમારી જીગરની ઇચ્છા હોય, જો આત્માની શુદ્ધતા મેળવવી હોય તો દરરોજ સુતી વેળાએ એકાગ્ર ચિત્તથી નીચેનો ટુંક લેખ વાંચો, વિચારો અને તે પ્રમાણે વર્તો.

આત્મનિરીક્ષણ (Self–Examination.)

અને

હરરોજના કાર્યોનું અવલોકન.

હરરોજ સૂતી વખતે કરવા યોગ્ય વિચારો.

હે પરમ કૃપાળુ દયાવાન્ ક્ષમાવાન્ પ્રભુ ! આજે પૂર્ણ થતા દિવસની અંદર આ જીવથી માનસિક વાચિક કે કાયિક જે કાંઇ પાપ થયું તેની આપ સમક્ષ ખરા અંતઃકરણપૂર્વક ક્ષમા માગવાને જીવ તત્પર થયેલો છે. હે પ્રભો ! આપ સર્વ જાણો છો, એટલે આજના દિવસમાં મારાથી કયા અપરાધો થવા પામ્યા છે, તે આપથી અજાણ્યું નહિ હોય; છતાં કરવા યોગ્ય કામ નહિ કરવાથી અથવા નહિ કરવા યોગ્ય કામ આચરવાથી મેં જે દોષ કર્યા હોય, તે આપ સમક્ષ નિવેદન કરવાને હું પ્રવૃત્ત થયેલો છું. હે દેવ ! આપની કૃપાથી શુદ્ધ આચરણ શેમાં રહેલું છે, અને અશુદ્ધ આચરણ શેમાં રહેલું છે તેથી હું તદ્દન અજાણ્યો નથી, પણ ક્રોધ, અહંકાર, કપટ, લોભ કે કામને વશ થઇ મારાથી જે અશુભ આચરણ થયું હોય, તે આપને જણાવી હું આપ પાસે ક્ષમા યાચું છું, અને ઇચ્છું છું કે ફરીથી એવું આચરણ મારાથી ન થાય તેવું બળ મને મળે.

(નીચે જણાવેલા) દશ અધર્મમાંથી પ્રમાદ દશાથી અથવા અજ્ઞાનતાથી જે પાપ થવા પામ્યું હોય, તેનું હું સ્મરણ લાવું છું. તે કામને આત્મસાક્ષીએ, તેમજ હે પ્રભો ! આપની સાક્ષીએ અનુચિત ગણું છું, નિંદું છું, અને ફરીથી તે કામ હું નહિ કરૂં એવી દૃઢ પ્રતિજ્ઞા આપની સન્મુખ હૃદયથી લેઉં છું.

તે દશ અધર્મ નીચે પ્રમાણે છે.

ત્રણ પ્રકારનાં માનસિક (મનનાં) પાપ.

(૧) પારકા દ્રવ્યની અયોગ્ય ઇચ્છા કરવી;
(૨) કોઇ પણ પ્રાણીનું અનિષ્ટ ચિંતવવું;
(૩) અસત્ય વાતને સત્ય તરીકે સ્વીકારી લેવી;

ચાર પ્રકારનાં વાચીક (વાણીનાં) પાપ.

(૧) કોઇને પણ દુઃખ થાય તેવું કડવું વચન બોલવું;

(૨) હૃદયથી જે માનતા હોઈએ તે વિરૂદ્ધ અસત્ય બોલવું.

(૩) પારકી ચાડી કે નિંદા કરવી.

(૪) સંબંધ વગરનાં ગપ્પાં મારવામાં સમયને નકામો ગુમાવવો;

ત્રણ પ્રકારનાં શારીરિક પાપ.

(૧) બીજાએ નહિ આપેલી વસ્તુ લોભથી કે અન્યાયથી ગ્રહણ કરવી;

(૨) કોઇપણ જીવની હિંસા કરવી;

(૩) પરસ્ત્રી સાથે અયોગ્ય વર્તન આચરવું.

આ પ્રકારના દશ અધર્મમાંથી કોઇપણ અધર્મ મન, વચન કે શરીરથી આ જીવે આચર્યું હોય તો તેની આત્મસાક્ષીએ મન, વચન અને શરીરથી ક્ષમા માગું છું, હૃદયથી તેનો પશ્ચાત્તાપ કરૂં છું, ફરીથી તેવું નહિ કરવાની પ્રતિજ્ઞા લઉં છું, અને તે પ્રતિજ્ઞા પાળવાનું બળ મને મળો એવી હે પ્રભો! આપ પાસે પ્રાર્થના કરૂં છું. જે પાપને વાસ્તે ક્ષમા માગવા અને આત્મસાક્ષીએ પશ્ચાત્તાપ કરવા હું તૈયાર થયેલો છું તે પાપની ક્ષમા માગવાનો અને પશ્ચાત્તાપ કરવાનો ફરીથી સમય ન આવે એજ આ હૃદયની પ્રાર્થના.

દશ પ્રકારના ધર્મ.

(૧) શમ પાળવો એટલે મનને કાબુમાં રાખવું અને જુદા જુદા વિચારોમાં અને વિષયોમાં તેને રખડવા ન દેવું.

(૨) દમ ગુણ સેવવો, એટલે દરેક પ્રસંગે ઇંદ્રિયો પર સંપૂર્ણ કાબુ રાખવો.

(૩) દરેક પ્રસંગે સત્ય બોલવું.

(૪) લોકોએ આપણા તરફ કરેલા અપરાધ વાસ્તે હૃદયથી ક્ષમા આપવી.

(૫) દાનમાં યથાશક્તિ દરરોજ કાંઇક ધન આપવું.

(૬) દયાનું કોઇપણ સારૂં કામ કોઇના પર કરવું.

(૭) પ્રભુપૂજન, ગુરૂભકિત અને વડિલોનો વિનય કરવો.

(૮) મન, વચન અને કાયાથી શુદ્ધતા પાળવી.

(૯) જ્ઞાન મેળવવામાં પ્રતિદિન થોડો પણ સમય પસાર કરવો.

(૧૦) જગતના તમામ જીવોનું કલ્યાણ થાઓ, એવી શુભ ભાવના દરરોજ ઓછામાં ઓછી પાંચ મીનીટ ભાવવી.

આ દશ પ્રકારના કરવા યોગ્ય કાર્યોમાંથી—આચરવા યોગ્ય ધર્મોમાંથી જો કોઇપણ ધર્મ કાંઇક પણ અંશે હું આચરવા આજના દિવસમાં સમર્થ થયો હોઉં તો તે કાર્યને હું અભિનંદું છું, તે કાર્ય વાસ્તે હું આનંદ પામું છું, અને તેવું શુભ કાર્ય કરવાનું વિશેષ બળ મને પ્રાપ્ત થાઓ એજ હૃદયની તીવ્ર ઇચ્છા છે. આ રીતે હે પ્રભો ! મારા દુર્ગુણો વિનાશ પામો ! દશ સદ્‌ગુણો ધીમે ધીમે વૃદ્ધિ પામતા જાઓ ! મારામાં જે કાંઇ શક્તિઓ હોય તેનો પરોપકાર વાસ્તે સદુપયોગ થાઓ ! એજ હે દેવ ! મારી પ્રાર્થના છે. છેવટમાં એજ યાચના છે કે:—

अहं सर्वान् क्षमे जीवान्, ते क्षाम्यन्तु मां सदा ।
मैत्री मे सर्व भूतेषु, वैरं मम न केनचित् ॥

"હું સર્વ જીવને ક્ષમા આપું છું, સર્વે જીવો મને ક્ષમા આપો ! મારે સર્વ પ્રાણીઓ સાથે મૈત્રી ભાવ છે, મારે કોઇ સાથે વેર નથી"—

शिवमस्तु सर्वजगतः परहितनिरता भवन्तु भूतगणाः ।
दोषाः प्रयान्तु नाशं सर्वत्र जनः सुखी भवतु ॥

સર્વ જગતનું કલ્યાણ થાઓ, પ્રાણી માત્ર પારકાના હિતમાં તત્પર થાઓ, સર્વે દોષો નાશ પામો, અને સર્વ સ્થળે લોકો સુખી થાઓ?



ઑગષ્ટ [illegible] પુ. [illegible]

[illegible] અંક [illegible]

વાર્ષિક મૂલ્ય.

રૂ. ૧-૫-૦ (ભેટના પોસ્ટેજ સહિત

ચાલુ સાલની ભેટો.

(૧) ભક્તામર તથા (૨) સુદર્શન.

ખાસ ઠરાવ.

લવાજમ અગાઉથી લેવામાં આવશે અને ભેટ તૈયાર થયેથી મોકલવામાં આવશે.



તંત્રી,

[illegible]

ચંપાના 'જૈનસમાચાર' પ્રેસમાં છાપ્યું.

ઑફિસ : [illegible] અમદાવાદ.